

ภาพประกอบ
โครงการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง
โดยชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

**โครงการเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตผู้สูงอายุ
และโครงการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง**

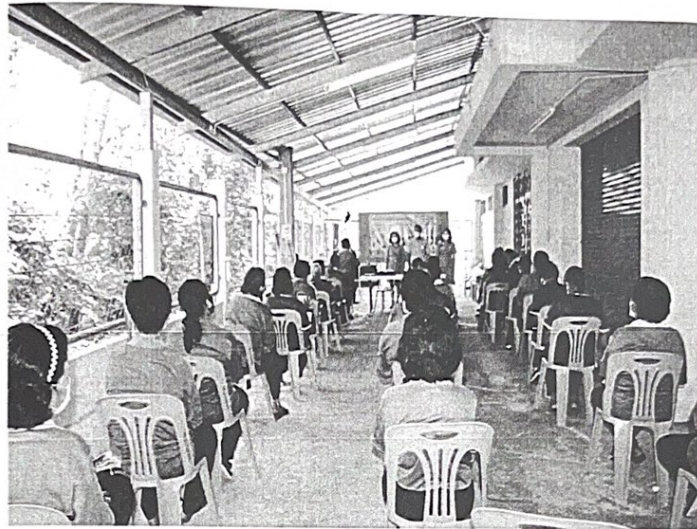
จัดโดย **ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร**

ระหว่าง **4 เมษายน - 31 สิงหาคม 2565**

ณ **อาหารสนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร**

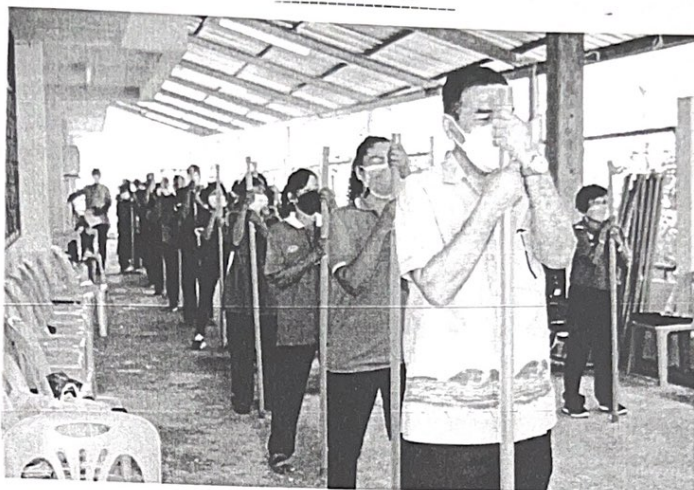


พระ ชาน กตวาท เปิดโครงการ.



ให้ควมรู้การใช้นัดก ๖ ๐. ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

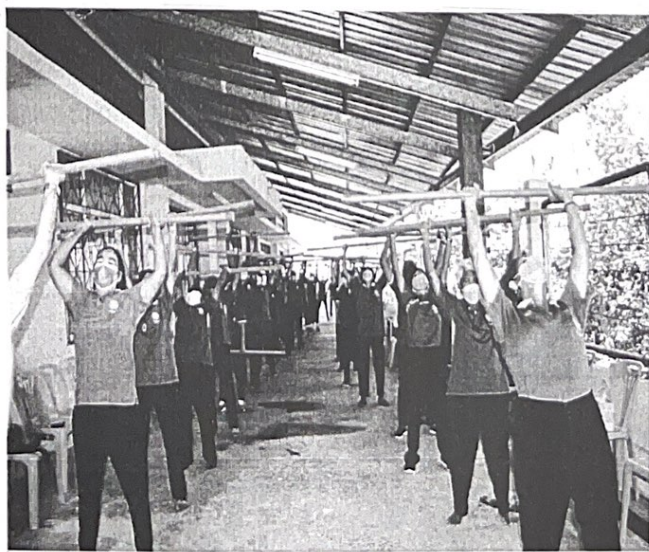
แบบท่ารำไม้พลองมุงท่า



ท่า ฟันฟัน



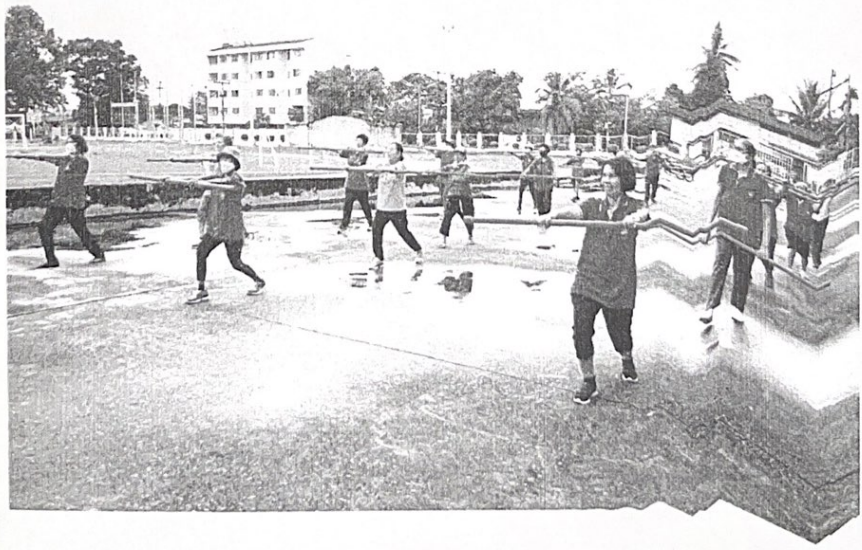
ท่า เตะรำ

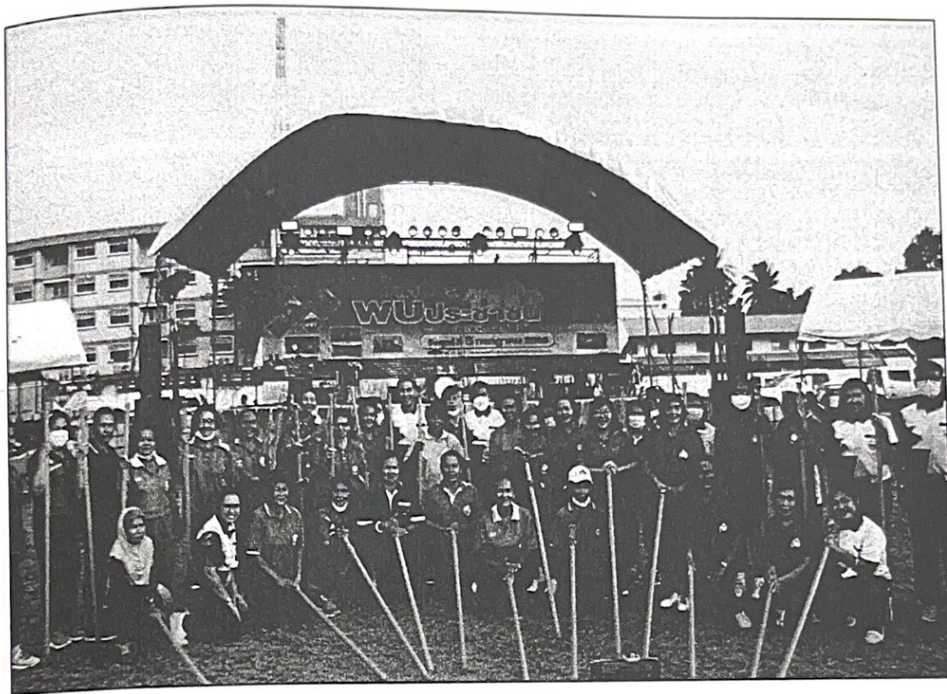


ท่า ยกน้ำหนัก



แนะนำท่ารำใหม่พลอง และประโยชน์ที่ได้





แสดงการทำไม้พดองในคืนเทศกาลพมประชาชน (8 มิถ 65)

